# 正念在缓解社会排斥中的作用[1]

陈婧[1,2] 王玉正[1,2,3] 王锦琰[1,2] 罗非[1,2]

[1]中国科学院心理健康重点实验室（中国科学院心理所），北京，100101

[2]中国科学院大学心理学系，北京，100049

[3]华东师范大学心理与认知科学学院，上海市心理健康与危机干预重点实验室，上海，200062

**摘 要** 从三个角度（被排斥者，排斥者和旁观者）三个时间点（排斥发生前中后）出发，正念是否、何时以及如何在社会排斥情境中发挥作用这一系列问题被详细论述，并概述为一个正念和排斥相关的模型。该模型表明，排斥发生前，正念能够缓解被排斥者的拒绝敏感性；减少排斥者的排斥行为；排斥发生后，正念能够缓解被排斥者的痛苦，有助于旁观者的助人行为；排斥发生时，正念可能促进良好沟通，减少排斥恶化的可能性。未来研究可以针对正念在社会排斥中效益发生的机制以及边界条件方面进行深入的探讨。

**关键词** 正念，社会排斥，排斥者，被排斥者，旁观者



社会排斥是指个体被他人或群体排除在外或忽视的现象(Ostracism; Williams, 2007)。从排斥涉及的人群上划分，社会排斥是指排斥来源(Sources，即做出排斥行为的人，排斥者)发起作用于排斥目标(Targets，即被排斥的对象，被排斥者)的过程。除此之外，也可能存在旁观者(Observers, 即旁观排斥事件发生的人)。被排斥的个体不仅产生强烈的负面情绪，引发心理健康问题(Reinhard et al., 2020)，还有可能出现攻击性行为(Reiter-Scheidl et al., 2018)。寻找缓解社会排斥的负面后果的方法，具有学术和实践的双重价值。近年来，越来越多的研究证实以正念为基础的干预能够带来众多益处(Lindsay & Creswell, 2017; Teasdale et al., 2000)，其中就涉及到人际关系领域。在人际互动过程中，保持正念可能是促进有效沟通，减少人际压力，建立良好的人际关系的关键因素(Karremans et al., 2017)。因此，正念可能是应对社会排斥带来消极结果的有效策略之一。本文将以排斥发生时间线，从排斥者、被排斥者以及旁观者三个角度梳理正念与社会排斥相关的研究，探讨正念是否、何时以及如何在社会排斥中发挥作用，并提出了一个整合性的理论框架，以期为正念与社会排斥关系深入研究提供可能的方向。

## 1 正念在社会排斥发生前的作用

---

1 收稿日期：2021-08-25

国家自然科学基金（31970926），中国科学院心理研究所科研启动经费（Y9CX441005），上海市科技计划项目资助（20dz2260300）和中央高校基本科研业务费专项资金资助。

通讯作者：罗非，E-mail: luof@psych.ac.cn

### 1.1 被排斥者

社会排斥的定义可以从被排斥者和排斥者两个角度进行定义(Howard et al., 2020)。从被排斥者角度来看，社会排斥是指个体感知到他人或群体忽视或拒绝自己。然而，被排斥者感知到的社会排斥可能是由于个体消极注意偏向或过度解释而产生的。拒绝敏感性是影响感知社会排斥的重要因素之一(Joss et al., 2020)。它是指对潜在的或者明确的人际拒绝具有焦虑地预期，轻易地感知以及过度地反应的倾向(Peters et al., 2016)。高拒绝敏感性的个体可能在人际交往的过程中由于微小的拒绝线索而感受到焦虑或者受伤 (Velotti et al., 2015)。这都可能会影响个体在人际交往过程中的情绪和行为反应，有损个体建立稳定、和谐的高质量人际关系。

#### 1.1.1 正念降低被排斥者拒绝敏感性

研究发现，正念可以降低拒绝敏感性(Hafner et al., 2019; Joss et al., 2020; Peters et al., 2016; Velotti et al., 2015)。两项研究通过自我报告的方式，以精神病患者和社区成年人为被试，结果发现，高正念水平个体能够有效运用情绪调节策略，降低拒绝敏感性 (Hafner et al., 2019; Velotti et al., 2015)。此外，正念水平较低，尤其是不评判能力较差，会加剧拒绝敏感性带来的情绪困扰；然而，对于不评判能力较好的群体，拒绝敏感性与情绪困扰相关不显著(Peters et al., 2016)。目前，一项干预研究，以 43 名儿童期具有虐待经历的成年人为被试，结果发现 8 周的正念减压训练（Mindfulness-based stress reduction，MBSR）提高了被试的正念水平，同时降低了拒绝敏感性水平。其中，非执（Nonattachment，即，以灵活的方式看待自己的经历，不依附或压制它们）的改变量是正念干预降低社会拒绝敏感性的中介变量 (Joss et al., 2020)。

#### 1.1.2 正念在社会排斥发生前的作用机制：被排斥者角度

在排斥事件发生前，正念在被排斥者群体中的作用更多体现在影响个体对具有潜在拒绝或忽视的情境的感知与应对方式。目前，两项相关实证研究表明，正念是通过情绪调节来降低拒绝敏感性水平(Hafner et al., 2019; Velotti et al., 2015)。面对潜在的威胁时，高正念水平的个体能够有效调节情绪，采取适应性的应对方式，而不是做出习惯性或冲动的、不利于认知和行为的灵活性的行为(Bishop, 2004)。除此之外，正念不是直接改变情绪体验，而是改变与情绪体验之间的关系。它强调不评判不反应的态度，觉察自己情绪体验，而不是沉浸其中，无法自拔(Shapiro et al., 2006)。因此，高正念的个体能够从对潜在被拒绝的焦虑情绪中分离出来，

附着于该情绪事件，更多的认知资源能够保持对当下的觉察。这有利于降低对潜在拒绝威胁的焦虑与反应性。另外，模棱两可的社交情境在社会中随处可见（例如，你发微信给朋友，他半天没有回复你消息），具有某种特质的个体（例如，社交焦虑）很有可能过

度解读情境（例如，他不回复我的消息是因为讨厌我），从而增加了排斥感知水平。正念核心强调的是个体以一种不评判，关注当下的方式去体验(Kabat-Zinn, 2003)，能够更加客观地去分析情境，减少过度解读等现象。实证研究也发现，正念通过降低消极解释偏差而降低焦虑抑郁情绪水平(Ford & Shook, 2019)。因此，正念或许有助于降低模糊情境中由于个体解释偏差带来的感知排斥水平，这是未来研究的一个新视角。

### 1.2 排斥者

#### 1.2.1 正念减少排斥者排斥行为

此外，也有少数研究关注排斥者角度。一项纵向问卷调查发现，状态正念水平越高的员工越少做出排斥行为(Christensen-Salem et al., 2020)。自我报告的研究发现，在控制了个体压力以及工作中的社会排斥水平之后，特质正念负向预测排斥行为(Jones et al., 2019)。少量研究也开始探索正念干预是否能够减少排斥行为。在一项准实验研究中，简短的正念干预减少了教师在工作环境中的社会排斥行为(Ramsey & Jones, 2015)。也有结果发现，相比较于控制组，五分钟正念吃葡萄干练习组在网络球游戏中较少做出排斥行为(Ramsey & Jones, 2015)。

#### 1.2.2 正念在社会排斥发生前的作用机制：排斥者角度

虽然排斥者角度相关的研究较少，但是目前的研究表明，高正念水平的个体具有较少做出排斥行为的倾向。社会排斥发生存在多种原因和目的。例如，有研究表明，缺少对当前情境的关注和觉察可能引发忽视行为(Jones et al., 2019)。尤其是在忙碌的社交环境中，低正念水平个体往往是以“自动导航”的模式处理人际关系中的事物，很可能导致在社交过程中忽视对方的某些言行，从而增高了排斥事件（尤其是忽视）发生的可能性。然而，高正念水平的个体以“存在”模式进行沟通。“存在”模式强调全然地临在和参与到当下这可能有助于减少忽视行为。此外，有的排斥行为是具有目的性的。例如，排斥可能是一种对关系攻击性的表现。然而，正念能够有益于情绪管理(Roemer et al., 2015)，有效与他人沟通(Huston et al., 2011)。良好的人际应对策略和情绪管理能力可以减少潜在的人际冲突，从而降低潜在关系攻击的可能性，最终较少做出排斥行为。

## 2 正念在社会排斥发生后的作用

### 2.1 被排斥者

社会排斥相关研究主要聚焦于探讨排斥发生后，被排斥者如何应对排斥事件。根据Williams 的需求-威胁时间模型(Williams, 2009)，被排斥后的个体将经历三个阶段：反射阶段(reflexive stage)、反省阶段(reflective stage)和退避阶段(resignation stage)。在反射阶段，排斥带来痛苦，并且威胁到个体自尊、归属、控制以及存在意义这四大需求。在反省阶段

个体对排斥事件进行评估和归因，根据不同的评估结果，个体采取不同行为反应来应对排斥事件。最后在长期受到排斥之后，个体由于应对资源有限，很有可能处于退避的状态。同样，正念相关研究也是主要关注正念是否能够缓解排斥带来的消极结果，以及正念是否能够提高从消极体验中恢复的速度。

#### 2.1.1 正念缓解被排斥者的消极结果

大部分研究采取的是自我报告的方式，主要关注的是排斥后的内外化症状。在情绪方面，研究发现，708 名在校大学生群体中，网络社会排斥可能通过降低自尊水平，而增加个体抑郁的风险，而正念能够缓解网络社会排斥对自尊的影响，从而降低抑郁水平(雷玉菊等, 2018)。同样，社交媒体上被遗忘的感受也会带来非适应性的结果。与低正念水平的被试相比，高正念水平的被试在社交媒体上受到较少关注后，他们的心理痛苦、消极情绪、敌意和反社会倾向水平较低(Poon & Jiang, 2020)。此外，正念有助于缓解社会排斥带来问题行为。例如，358 名大学生的问卷调查结果显示，社会排斥通过自我宽恕增加个体网络成瘾的可能性。特质正念通过缓解社会排斥与自我宽恕之间的影响，从而降低个体网络成瘾水平(Arslan & Coskun, 2021)。在工作环境中，工作排斥现象不仅直接有损工作表现，还通过默许沉默产生间接影响。在高正念水平的群体中，工作中的排斥现象对默许沉默影响减弱，从而提高工作表现(Jahanzeb et al., 2019)。只有一项正念干预探索正念的缓解作用。以 60 名在校大学生为被试，相比较于对照组，简短的正念吃葡萄干练习可以降低拒绝后的攻击性行为(Heppner et al., 2008)。综上所述，针对排斥后不同的消极影响，特质正念以及简短正念干预对其有一定的缓解作用。

然而，正念的缓冲作用在一些研究中表现出了局限性。例如，有研究结果发现，尽管正念冥想可能会缓冲低自尊的个体受到拒绝的一些消极影响，它可能不会为高自尊的个体提供同样的好处(Ford, 2017)。这有可能是因为正念影响个体的认知图式，正念不仅减少了低自尊个体对情境的解释偏差，也减少了高自尊个体对情境解释过程中产生令人愉快的错觉(Ford, 2017)。

令人惊讶的是，还有研究发现正念不仅没有缓解，反而加剧了消极结果。例如，361 名青少年群体中，特质正念不能缓解同伴伤害和排斥 (peer victimization and exclusion, PVE) 经历对内化症状(社交焦虑、抑郁和孤独症状)的影响。恰恰相反，当正念水平较高时，PVE 与内化症状有更强的关联(Clear et al., 2020)。出现该结果可能有如下几个原因：首先，该结果可能受到横断研究的限制，没有办法确定因果关系，很有可能是高 PVE 的经历将青少年的意识从当下转移到对未来担忧或对排斥事件的反刍当中。随着时间的推移，这种影响很可能降低了青少年的正念水平。其次，许多研究者认为正念是一个多维度结构(Bishop, 2004; Lindsay & Creswell, 2017)。正念总分无法反映个体特质正念的具体维度特征。正念不同成分对个体心理健康的影响存在差异性。在理论方面，正念的监控与接纳理论(MAT,

Lindsay & Creswell, 2017)表明，面对消极情绪困扰时，当接纳水平较低时，个体的高注意监控能力将增强了对当下消极情感的体验与反应，从而加剧个体情绪困扰。在实证研究方面，为了解决是以变量为中心的分析方法，假设样本具有同质性，且只考虑变量总体或某一维度与结果变量的关系的问题(Bravo et al., 2018)，有研究者通过潜在剖面分析(LPA)或聚类的方法尝试去分出正念的亚类(Bravo et al., 2018; Ford et al., 2020)。例如，研究以大学生为被试，LPA 发现四种不同的正念特征：高正念组(五因素正念问卷[FFMQ]的五个维度都高)、评判地观察组(观察最高，但不判断和觉知地行动水平低)，不评判地觉知组(不评判且觉知地行动水平高，但观察水平低)，以及低正念组(五个维度都低)(Pearson et al., 2015)。其中，评判地观察组在情绪方面最具有非适应性，其次是低正念组，而高正念组和不评判地觉知组在情绪方面都具适应性。因此，正念没有缓解 PVE 对内化症状的影响可能是该群体的正念水平在观察水平较高，而不评判等维度水平较低导致。在高自尊以及青少年群体中，正念对排斥后的消极结果的缓解作用的局限性需要更多研究进行深入探究。

#### 2.1.2 正念促进被排斥者的恢复

此外，研究者们还关注正念对不同阶段的消极结果的恢复作用。研究发现，大学生在社会排斥任务网络球(cyberball)之后，注意聚焦干预组与对照组的四大需求水平均有所降低并且两组之间降低水平不存在显著差异。也就是说，在反射阶段，正念干预的缓解作用不显著。然而，休息三分钟之后，注意聚焦干预组个体的需求水平得到更多恢复(Molet et al., 2013)。这表明，在反省阶段，正念干预有助于个体从排斥事件中恢复。除此之外，研究以高边缘型人格障碍特质的成人为被试，探讨了短暂正念呼吸 (mindful breathing, MB) 和慈心冥想 (loving-kindness meditation, LKM) 干预对社会拒绝后的情绪和行为反应的影响(Keng & Tan, 2018)。虽然社交拒绝后，被试在即时情绪反应或攻击行为方面没有显著差异；但是与对照组和 LKM 组相比，MB 组在拒绝后的消极情绪恢复得更快。研究结果表明，正念训练可能是一种缓解社交拒绝后消极情绪的有效策略。

#### 2.1.3 正念在社会排斥发生后的作用机制：被排斥者角度

总体上来说，正念能够有效缓解社会排斥后反省阶段的消极影响，有助于情绪困扰和需求满足方面更快恢复。正念如何缓解这样的影响是值得深入探索的问题。一方面，被排斥个体可能陷入被排斥原因的思考当中。不断反刍的思维模式不仅无法缓解社会排斥的消极结果，反而使个体深陷其中。高正念水平的个体能够将注意力从对过去的苦恼和对未来的担忧中转移到当下(Poon & Jiang, 2020)。另一方面，正念应对模型表明，在面对压力事件时，正念模式有助于个体增加注意灵活性，以一种积极重评的方式应对冲突事件(Garland et al., 2009)。因此，正念水平高的个体面对他人拒绝或忽视之后，能够意识到自己的内在想法以及外部环境，不被自己的想法所局限，有意识地体验当下，对事件进行积

极重评，从而体验到更多的可能性。

### 2.2 旁观者

#### 2.2.1 正念促进旁观者亲助人行为

也有少部分研究者关注正念在旁观者群体中的作用。研究考察大学生观看网络球排斥视频之后的亲社会行为。结果发现，高正念水平以及简短正念干预都预测较多的帮助行为(Berry et al., 2018)。另一项研究以成年人为被试，发现相对于其他动机（例如，补偿动机、同情、个人痛苦、惩罚动机和对排斥者的愤怒），旁观者的正念水平对被排斥者的容纳行为预测作用更强(Jones et al., 2019)。

然而，在探索正念如何促使个体对被排斥者做出帮助行为时，两项研究结果并不一致。Berry 等人(2018)发现，相比较于注意集中组和放松组，简短正念干预更多是通过状态共情关怀促进助人行为。可是，在 Jones 等人(2019)的研究中发现，共情在特质正念与容纳被排斥者之间的中介作用不显著。此外，当提醒被试注意其他玩家，确保所有球员接到球的次数相等之后，特质正念与容纳被排斥者的行为相关不显著。研究者推测特质正念水平较高的人更多关注被排斥者，从而做出更多帮助行为。

出现不一致的结果可能是因为两项研究对于共情的测量方式存在差异性。在 Berry 等人(2018)的研究中，通过被试对同情的(sympathetic)、感动的(moved)、温暖的(warm)等词汇进行评分，来测量被试的状态共情，反映出被试在情境中的情绪状态。在 Jones 等人(2019)的研究中，通过向被试询问两个相关题项，如"你对被排斥者有多大程度的同情(sympathy)/怜悯(compassion)？"。问题评分更多表现出被试的当下的想法。由于问题表面效度过高，可能存在赞许性。值得注意的是，Jones 等人(2019)的研究还推测正念水平增加了旁观者对被排斥者的关注，从而做出帮助行为。然而，当提醒旁观者注意其他玩家，确保所有球员接到球的次数相等时，旁观者行为动机发生了改变，可能旁观者只是完成指导语所提示的平均每一个人接到的球的次数相等的任务而已。在这种背景下，旁观者的行为并不能认为是亲社会行为。目前研究还没有明确在这样的社交情境中，是否是正念提高了旁观者对被排斥者的注意而做出更多亲社会行为。

#### 2.2.2 正念在社会排斥发生后的作用机制：旁观者角度

从旁观者角度探讨正念在社会排斥中的作用，研究主要涉及到正念与亲社会行为之间的关系。Jones 等人表明，注意和共情可能是正念与容纳行为的两个重要作用机制。首先，研究已经发现，正念能够提高个体保持注意的能力(de Bruin et al., 2016)。核磁共振成像相关研究发现，长期的正念冥想与持续注意力相关的神经网络激活模式变化相联系(Brefczynski-Lewis et al., 2007)。在社会情境中，良好的保持注意的能力能够增加个体观察到他人需求的可能性(Donald et al., 2019)。例如，在社会排斥的事件中，高正念水平的观察

者可能注意到被排斥者被忽视或者拒绝，从而增加了做出助人行为的可能性。其次，正念可能通过共情来增加亲社会行为的可能性。共情是一种能够识别他人情绪并且做出适当反应的能力(Winning & Boag, 2015)。研究发现，正念练习与脑岛激活相联系(Laneri et al., 2017)，这是一个涉及处理他人情绪经验的脑区(Singer et al., 2009)。也就是说，高正念水平的个体更有可能觉察到他人的情绪经验。此外，各种评价、偏见以及内心的设想很可能阻碍我们做出助人行为。而正念使个体认识到想法是大脑的活动，而不是事实。这样的心理过程有助于减少对痛苦刺激的回避行为，更多采取接近的行为取向，积极应对 (Donald et al., 2019)。研究也发现，正念有可能减少对自我的依附，从而更有可能对他人需求做出回应(Donald et al., 2019)。

值得注意的是，积极情绪也可能是正念与亲社会行为之间的关键因素。正念改善个体情绪已经得到大量研究证实(Garland et al., 2009; Grecucci et al., 2015)。认知神经相关研究发现，与对照组相比，冥想练习组八周练习之后左侧前额叶出现显著的脑区激活，这与积极情绪增加有关(Carson et al., 2004)。积极情绪扩展建构理论表明，积极情绪能够扩展个体的心理资源，从而建立良好的社会连接(Fredrickson, 1998)。这一机制可能需要未来研究进一步探讨。

## 3 正念在社会排斥发生时的作用

由于受到研究方法以及实验情境的限制，目前还没有实证研究探讨正念在社会排斥互动过程中的作用。但是在其他人际互动情境中，众多研究表明，正念有益于建立和维持人际关系，这种益处也是反映在具体社交互动过程中的(Pratscher et al., 2017)。有研究者提出人际正念概念，它是指在人际互动过程中的正念，包括以不评判、

反应的方式觉察自己和他人(Pratscher et al., 2017)。首先，从社交态度上来说，保持正念状态使得个体的社交行为更具有亲社会性(Karremans et al., 2017)。研究表明，正念与人际宽恕呈正相关(Johns et al., 2015)。因此，面对互动过程中的排斥行为时，高正念水平的被排斥者以宽恕的方式回应，力求友善，减少排斥恶化可能性。其次，从社交技巧上来说，人际正念强调以非评判的方式去关注自己和他人想法，并且能够觉察理解自己和他人情绪体验，这有利于良好的人际互动(Skoranski et al., 2019)。例如，正念提高情绪觉察和自我控制能力(Karremans et al., 2017; Teper et al., 2013)。在与他人互动过程中，高情绪觉察和自我控制能力有助于改善对话质量，较少引发冲突。也有研究发现，当处于冲突互动情境中，高正念状态水平的伴侣较少表达具有攻击性的或者消极的内容(Barnes et al., 2007)。如果互动过程中排斥行为发生，高正念状态可能有助于被排斥者觉察到自己的消极情绪，及时调整情绪状态，并且控制自己冲动或者自动化行为，以积极方式应对。这也有可能有助于降低被排斥者转变成排斥者，做出排斥事件或者其他非适应的行为的可能性。

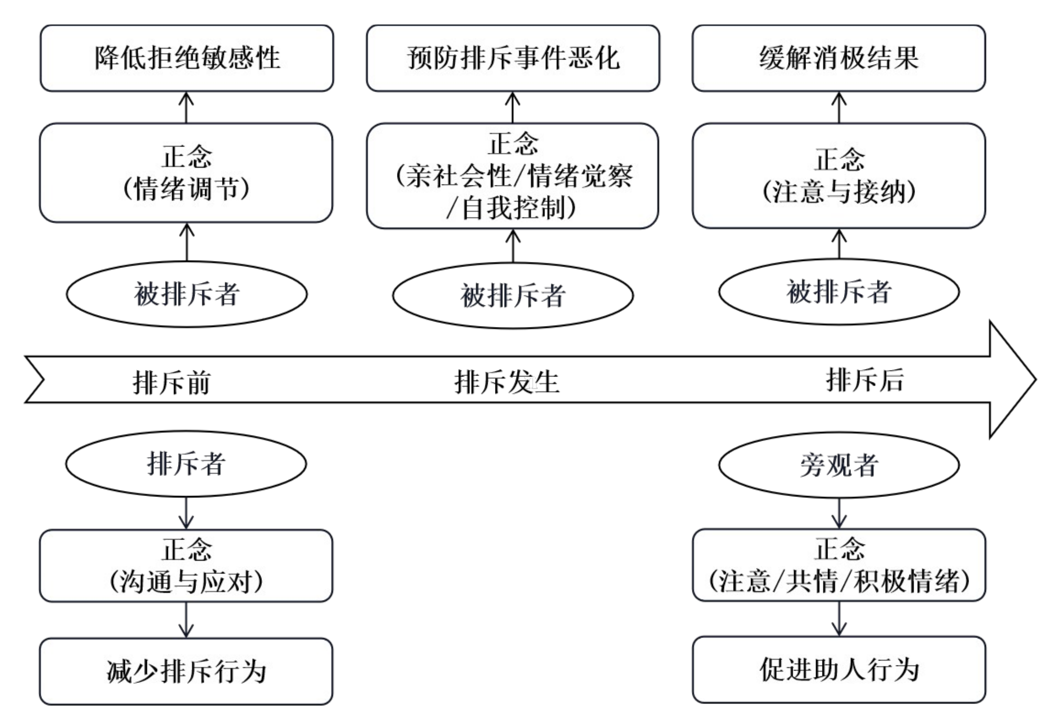


图 1 正念对社会排斥过程中不同个体影响模型

## 4 总结与展望

通过梳理前人研究，本文提出正念对社会排斥过程中不同个体影响模型（详见图 1）。社会排斥发生前，从排斥者的角度来看，对当下保持觉察可能有助于减少由于个体忽视导致的排斥。有些排斥行为的目的是通过拒绝或忽视他人来表达对这段关系的攻击性。正念带来的有效情绪管理和良好的沟通有助于较少以排斥的方式去处理人际关系。其次，从被排斥者来看，正念通过有效情绪调节能够缓解对潜在拒绝的焦虑以及过度反应。当排斥发生之后，正念不仅能够减少对排斥事件的反刍，还能促进积极重评，这有利于缓解被排斥者的痛苦情绪。从旁观者的角度来看，对当下的注意有助于个体发现排斥现象的发生，为帮助行为提供可能性。正念也可能通过提高共情水平，促进个体做出亲社会行为。此外，积极情绪可能是正念促进亲社会行为的背后机制。排斥发生时，高正念水平的被排斥者更有可能与排斥者进行高质量的沟通，降低排斥事件恶化的可能性。

虽然当前相关研究内容丰富，但是仍然存在一些不足。以下是对该领域的几点展望。首先，排斥者群体相关研究相对较少。可能由于社会赞许性的影响，对于排斥者主动做出排斥的测量成了一个挑战。未来研究可以考虑创建新的研究范式或测量方法更加客观记录排斥行为，并考察正念以及正念干预是否可以减少排斥行为，这将从根源上减少了社会排斥带来的影响。另外，社会排斥是人际互动中发生的，目前也缺乏排斥正在发生时，排斥者与被排斥者之间动态互动的相关研究，本文也仅在理论上尝试进行阐述。

其次，研究质量有待提升。目前研究方法主要是通过自我报告的方式，结果可能受到回忆偏差等因素的影响，尤其是探讨高正念水平的个体是否做出排斥行为时，结果的可靠

性受到社会赞许性的影响。自我报告的研究大多是横断面的数据，只能做相关推断，因果推断还需谨慎。此外，目前只有一项研究初步探讨正念与拒绝的潜在神经机制(Martelli et al., 2018)。未来研究可以使用更多的客观测量方式(例如，行为测量、神经影像学研究)。同时，目前随机对照的干预研究相对较少，难以明确正念在社会排斥中作用效益的大小。

再次，正念在社会排斥中的效益发生的边界条件需要进一步明确。前文也提到正念的作用在一些情况下可能不会出现(Clear et al., 2020; Ford, 2017)。在考察正念对排斥后消极结果的缓解作用时，研究结果变量不仅包括社交焦虑、抑郁等负性情绪问题，还涉及到攻击性、网络成瘾等行为问题。正念对于不同类型的心理症状的缓解效益可能存在差异性。此外，研究较少考虑不同群体中的结果差异性。在社会排斥相关研究中已经发现，社会排斥的消极结果在性别以及不同年龄群体中存在差异性。例如，相对于被同伴注意的女孩，在游戏中被忽视的女孩的认知表现更差，而无论是忽视还是注意，男孩的认知表现水平都一样(Hawes et al., 2012)。与年轻人相比，老年人在被拒绝之后受到的伤害更大(Cheng & Gruehn, 2015)。针对个体差异以及消极结果类别而进行研究，是未来正念与社会排斥相关研究的一个切入角度。

最后，探讨潜在心理机制研究甚少。从旁观者角度分析，目前已有两项实证研究考察高正念个体作为旁观者做出助人行为的背后的机制，主要考察共情的作用。然而，两项研究结果并不一致。除此之外，本文还在已有理论基础上提出，积极情绪也可能是正念与助人行为的关键因素，对潜在的作用机制进行了初步的讨论。但是仍然有些问题需要更深入的研究。

总之，众多研究探讨正念在压力情境中的作用，而对社会排斥中的作用才刚刚起步。本文以排斥发生过程为主线，以被排斥者、排斥者以及观察者三个角度为支线，总结已有相关研究结果，并且深入探讨其中的作用机制。希望未来能够有更多研究，以帮助更全面地理解正念与社会排斥之间的关系。



## 参考文献

雷玉菊，张晨艳，牛更枫，童媛添，田媛，周宗奎. (2018). 网络社会排斥对抑郁的影响：一个有调节的中介效应模型. *心理科学, 41*(1), 98-104. https://doi.org/10.16719/j.cnki.1671-6981.20180115

Arslan, G., & Coskun, M. (2021). Social exclusion, self-forgiveness, mindfulness, and internet addiction in college students: A moderated mediation approach. *International Journal of Mental Health and Addiction.* https://doi.org/10.1007/s11469-021-00506-1

Barnes, S., Brown, K. W., Krusemark, E., Campbell, W. K., & Rogge, R. D. (2007). The role of mindfulness in romantic relationship satisfaction and responses to relationship stress. *Journal of Marital and Family Therapy, 33*(4), 482-500. <Go to ISI>://WOS:000250243100006

Berry, D. R., Cairo, A. H., Goodman, R. J., Quaglia, J. T., Green, J. D., & Brown, K. W. (2018). Mindfulness increases prosocial responses toward ostracized strangers through empathic concern. *Journal of Experimental Psychology-General, 147*(1), 93-112. https://doi.org/10.1037/xge0000392

Bishop, S. R. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice, 11*(3), 230-241. https://doi.org/10.1093/clipsy.bph077

Bravo, A. J., Pearson, M. R., & Kelley, M. L. (2018). Mindfulness and psychological health outcomes: A latent profile analysis among military personnel and college students. *Mindfulness, 9*(1), 258-270. https://doi.org/10.1007/s12671-017-0771-5

Brefczynski-Lewis, J. A., Lutz, A., Schaefer, H. S., Levinson, D. B., & Davidson, R. J. (2007). Neural correlates of attentional expertise in long-term meditation practitioners. *Proceedings of the National Academy of Sciences,*

*104*(27), 11483-11488. https://doi.org/10.1073/pnas.0606552104
Carson, J. W., Carson, K. M., Gil, K. M., & Baucom, D. H. (2004). Mindfulness-based relationship enhancement. *Behavior Therapy, 35*(3), 471-494. <Go to ISI>://WOS:000223449300002
Cheng, Y., & Gruehn, D. (2015). Age differences in reactions to social rejection: The role of cognitive resources and appraisals. *Journals of Gerontology Series B-Psychological Sciences and Social Sciences, 70*(6), 830-839. https://doi.org/10.1093/geronb/gbu054
Christensen-Salem, A., Walumbwa, F. O., Babalola, M. T., Guo, L., & Misati, E. (2020). A multilevel analysis of the relationship between ethical leadership and ostracism: The roles of relational climate, employee mindfulness, and work unit structure. *Journal of Business Ethics.* https://doi.org/10.1007/s10551-020-04424-5
Clear, S. J., Zimmer-Gembeck, M. J., Duffy, A. L., & Barber, B. L. (2020). Internalizing symptoms and loneliness: Direct effects of mindfulness and protection against the negative effects of peer victimization and exclusion. *International Journal of Behavioral Development, 44*(1), 51-61. https://doi.org/10.1177/0165025419876358
de Bruin, E. I., van der Zwan, J. E., & Bögels, S. M. (2016). A RCT comparing daily mindfulness meditations, biofeedback exercises, and daily physical exercise on attention control, executive functioning, mindful awareness, self-compassion, and worrying in stressed young adults. *Mindfulness, 7*(5), 1182-1192.
Donald, J. N., Sahdra, B. K., Van Zanden, B., Duineveld, J. J., Atkins, P. W. B., Marshall, S. L., & Ciarrochi, J. (2019). Does your mindfulness benefit others? A systematic review and meta-analysis of the link between mindfulness and prosocial behaviour. *The British Psychological Society, 110*(1), 101-125. https://doi.org/10.1111/bjop.12338
Ford, C. G., & Shook, N. J. (2019). Negative cognitive bias and perceived stress: Independent mediators of the relation between mindfulness and emotional distress. *Mindfulness, 10*(1), 100-110. https://doi.org/10.1007/s12671-018-0955-7
Ford, C. G., Wilson, J. M., Altman, N., Strough, J., & Shook, N. J. (2020). Profiles of Mindfulness across Adulthood. *Mindfulness, 11*(6), 1557-1569. https://doi.org/10.1007/s12671-020-01372-z
Ford, M. B. (2017). A nuanced view of the benefits of mindfulness: Self-esteem as a moderator of the effects of mindfulness on responses to social rejection. *Journal of Social and Clinical Psychology, 36*(9), 739-767. <Go to ISI>://WOS:000415373700002
Fredrickson, B. L. (1998). Cultivated emotions: Parental socialization of positive emotions and self-conscious emotions. *Psychological Inquiry, 9*(4), 279-281. https://doi.org/10.1207/s15327965pli0904_4
Garland, E., Gaylord, S., & Park, J. (2009). The role of mindfulness in positive reappraisal. *Explore (NY), 5*(1), 37-44. https://doi.org/10.1016/j.explore.2008.10.001
Grecucci, A., Pappaianni, E., Siugzdaite, R., Theuninck, A., & Job, R. (2015). Mindful emotion regulation: exploring the neurocognitive mechanisms behind mindfulness. *Biomed Research International, 2015*, 670724. https://doi.org/10.1155/2015/670724
Hafner, N., Pepping, C. A., & Wertheim, E. H. (2019). Dispositional mindfulness, rejection sensitivity, and behavioural responses to rejection: The role of emotion regulation. *Australian Journal of Psychology, 71*(2), 163-170. <Go to ISI>://WOS:000467455100010
Hawes, D. J., Zadro, L., Fink, E., Richardson, R., O'Moore, K., Griffiths, B., Dadds, M. R., & Williams, K. D. (2012). The effects of peer ostracism on children's cognitive processes. *European Journal of Developmental Psychology, 9*(5), 599-613. https://doi.org/10.1080/17405629.2011.638815
Heppner, W. L., Kernis, M. H., Lakey, C. E., Campbell, W. K., Goldman, B. M., Davis, P. J., & Cascio, E. V. (2008). Mindfulness as a means of reducing aggressive behavior: Dispositional and situational evidence. *Aggressive Behavior, 34*(5), 486-496. <Go to ISI>://WOS:000258787300004
Howard, M. C., Cogswell, J. E., & Smith, M. B. (2020). The antecedents and outcomes of workplace ostracism: A meta-analysis. *Journal of Applied Psychology, 105*(6), 577-596. <Go to ISI>://WOS:000537165300002
Huston, D. C., Garland, E. L., & Farb, N. A. (2011). Mechanisms of mindfulness in communication training. *Journal of Applied Communication Research, 39*(4), 406-421.
Jahanzeb, S., Fatima, T., Javed, B., & Giles, J. P. (2019). Can mindfulness overcome the effects of workplace ostracism on job performance? *Journal of Social Psychology.* https://doi.org/10.1080/00224545.2019.1707465
Johns, K. N., Allen, E. S., & Gordon, K. C. (2015). The relationship between mindfulness and forgiveness of infidelity. *Mindfulness, 6*(6), 1462-1471. <Go to ISI>://WOS:000368689600024
Jones, E. E., Wirth, J. H., Ramsey, A. T., & Wynsma, R. L. (2019). Who is less likely to ostracize? Higher trait mindfulness predicts more inclusionary behavior. *Personality and Social Psychology Bulletin, 45*(1), 105-119. https://doi.org/10.1177/0146167218780698
Joss, D., Lazar, S. W., & Teicher, M. H. (2020). Nonattachment predicts empathy, rejection sensitivity, and symptom reduction after a mindfulness-based intervention among young adults with a history of childhood maltreatment. *Mindfulness, 11*(4), 975-990. <Go to ISI>://WOS:000515907100001
Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice, 10*(2), 144-156. https://doi.org/10.1093/clipsy.bpg016
Karremans, J. C., Schellekens, M. P., & Kappen, G. (2017). Bridging the sciences of mindfulness and romantic relationships: A theoretical model and research agenda. *Personality and Social Psychology Review, 21*(1), 29-49. https://doi.org/10.1177/1088868315615450
Keng, S. L., & Tan, H. H. (2018). Effects of brief mindfulness and loving-kindness meditation inductions on emotional and behavioral responses to social rejection among individuals with high borderline personality traits. *Behaviour Research and Therapy, 100*, 44-53. <Go to ISI>://WOS:000424720100007
Laneri, D., Krach, S., Paulus, F. M., Kanske, P., Schuster, V., Sommer, J., & Muller-Pinzler, L. (2017).

Mindfulness meditation regulates anterior insula activity during empathy for social pain. *Hum Brain Mapp, 38*(8), 4034-4046. https://doi.org/10.1002/hbm.23646
Lindsay, E. K., & Creswell, J. D. (2017). Mechanisms of mindfulness training: Monitor and Acceptance Theory (MAT). *Clinical psychology review, 51*, 48-59. https://doi.org/10.1016/j.cpr.2016.10.011
Martelli, A. M., Chester, D. S., Brown, K. W., Eisenberger, N. I., & DeWall, C. N. (2018). When less is more: mindfulness predicts adaptive affective responding to rejection via reduced prefrontal recruitment. *Social Cognitive and Affective Neuroscience, 13*(6), 648-655. https://doi.org/10.1093/scan/nsy037
Molet, M., Macquet, B., Lefebvre, O., & Williams, K. D. (2013). A focused attention intervention for coping with ostracism. *Consciousness and cognition, 22*(4), 1262-1270. https://doi.org/10.1016/j.concog.2013.08.010
Pearson, M. R., Lawless, A. K., Brown, D. B., & Bravo, A. J. (2015). Mindfulness and emotional outcomes: Identifying subgroups of college students using latent profile analysis. *Personality and Individual Differences, 76*, 33-38. https://doi.org/10.1016/j.paid.2014.11.009 .
Peters, J. R., Eisenlohr-Moul, T. A., & Smart, L. M. (2016). Dispositional mindfulness and rejection sensitivity: The critical role of nonjudgment. *Personality and Individual Differences, 93*, 125-129. <Go to ISI>://WOS:000370886500020
Poon, K.-T., & Jiang, Y. (2020). Getting less likes on social media: Mindfulness ameliorates the detrimental effects of feeling left out online. *Mindfulness, 11*(4), 1038-1048. https://doi.org/10.1007/s12671-020-01313-w
Pratscher, S. D., Rose, A. J., Markovitz, L., & Bettencourt, A. (2017). Interpersonal mindfulness: Investigating mindfulness in interpersonal interactions, co-rumination, and friendship quality. *Mindfulness, 9*(4), 1206-1215. https://doi.org/10.1007/s12671-017-0859-y
Ramsey, A. T., & Jones, E. E. (2015). Minding the interpersonal gap: Mindfulness-based interventions in the prevention of ostracism. *Consciousness and cognition, 31*, 24-34. https://doi.org/10.1016/j.concog.2014.10.003
Reinhard, M. A., Dewald-Kaufmann, J., Wustenberg, T., Musil, R., Barton, B. B., Jobst, A., & Padberg, F. (2020). The vicious circle of social exclusion and psychopathology: A systematic review of experimental ostracism research in psychiatric disorders. *European Archives of Psychiatry and Clinical Neuroscience, 270*(5), 521-532. <Go to ISI>://WOS:000488934700001
Reiter-Scheidl, K., Papousek, I., Lackner, H. K., Paechter, M., Weiss, E. M., & Aydin, N. (2018). Aggressive behavior after social exclusion is linked with the spontaneous initiation of more action-oriented coping immediately following the exclusion episode. *Physiology & Behavior, 195*, 142-150. <Go to ISI>://WOS:000445719800016
Roemer, L., Williston, S. K., & Rollins, L. G. (2015). Mindfulness and emotion regulation. *Current Opinion in Psychology, 3*, 52-57.
Shapiro, S. L., Carlson, L. E., Astin, J. A., & Freedman, B. (2006). Mechanisms of mindfulness. *Journal of Clinical Psychology, 62*(3), 373-386. https://doi.org/10.1002/jclp.20237
Singer, T., Critchley, H. D., & Preuschoff, K. (2009). A common role of insula in feelings, empathy and uncertainty. *Trends in Cognitive Sciences, 13*(8), 334-340. https://doi.org/10.1016/j.tics.2009.05.001
Skoranski, A., Coatsworth, J. D., & Lunkenheimer, E. (2019). A dynamic systems approach to understanding mindfulness in interpersonal relationships. *Journal of Child and Family Studies, 28*(10), 2659-2672. https://doi.org/10.1007/s10826-019-01500-x
Teasdale, J. D., Segal, Z. V., Williams, J. M., Ridgeway, V. A., Soulsby, J. M., & Lau, M. A. (2000). Prevention of relapse/recurrence in major depression by mindfulness-based cognitive therapy. *Journal of Consulting Clinical Psychology, 68*(4), 615-623. https://doi.org/10.1037//0022-006x.68.4.615
Teper, R., Segal, Z. V., & Inzlicht, M. (2013). Inside the mindful mind: How mindfulness enhances emotion regulation through improvements in executive control. *Current Directions in Psychological Science, 22*(6), 449-454. https://doi.org/10.1177/0963721413495869
Velotti, P., Garofalo, C., & Bizzi, F. (2015). Emotion dysregulation mediates the relation between mindfulness and rejection sensitivity. *Psychiatria Danubina, 27*(3), 259-272. <Go to ISI>://WOS:000367586300007
Williams, K. D. (2007). Ostracism. *Annual Review of Psychology, 58*, 425-452. https://doi.org/10.1146/annurev.psych.58.110405.085641
Williams, K. D. (2009). *Ostracism: A temporal need-threat model.* In M. P. Zanna (Ed.), Advances in Experimental Social Psychology, (Vol. 41, pp. 275-314). https://doi.org/10.1016/s0065-2601(08)00406-1
Winning, A. P., & Boag, S. (2015). Does brief mindfulness training increase empathy? The role of personality. *Personality and Individual Differences, 86*, 492-498.

# The role of mindfulness in alleviating ostracism

CHEN Jing[1,2], WANG Yuzhang[1,2,3], WANG Jinyan[1,2], LUO Fei[1,2]

[1] CAS Key Laboratory of Mental Health, Institute of Psychology, Beijing, P.R. China

[2] Department of Psychology, University of Chinese Academy of Sciences, Beijing, P.R. China

[3] Shanghai Key Laboratory of Mental Health and Psychological Crisis Intervention, School of Psychology and Cognitive Science, East China Normal University, Shanghai, China

**Abstract:** From three perspectives (target, source, and observer) and three time points (before, during, and after the occurrence of ostracism), a series of questions about whether, when, and how mindfulness can play a role in ostracism were analyzed in detail and summarized as a model relating mindfulness and ostracism. The model demonstrates that before ostracism occurs, mindfulness may alleviate rejection sensitivity and reduce rejection behaviors. After ostracism occurs, mindfulness may alleviate pain and contribute to the helping behavior of observers. When ostracism occurs, mindfulness may promote good communication and reduce the likelihood of ostracism deterioration. More empirical research is needed to explore the mechanisms and the boundary conditions of the benefits of mindfulness on ostracism.
**Keywords:** mindfulness, ostracism, sources, targets, observers